magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 12. 2012 | jra

Funkční potraviny. O co jde?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Funkcni-potraviny.-O-co-jde__s10010x7459.html

Možná to ani nevíte a už je běžně používáte. Máte doma potraviny se sníženým obsahem tuku nebo naopak s vyšším podílem minerálních látek. Tak to jsou jedni ze zástupců funkčních potravin, které nám pomáhají vylepšovat složení stravy a prospívají našemu organizmu.

Funkční potraviny jsou technologicky obohaceny o větší podíl nutričně aktivních látek, než můžeme najít v běžných potravinách. Anebo jsou to potraviny, které byly naopak zbaveny některých rizikových látek.

Nejedná se ale o nějaké zázračné potraviny. Nejsou to léky, které působí cíleně a okamžitě na konkrétní problém. Přínos funkčních potravin je v tom, že **přispívají k doplňování spotřeby biologicky aktivních látek a mají pozitivní vliv na zdraví.**

Ne každou potravinu můžeme označit jako funkční

- Není to tableta ani prášek a nepatří mezi doplňky výživy.

- Je to potravina, která je z velké části vyrobena z přirozeně se vyskytujících surovin.
- Je to běžná součást denní stravy.
- Má specifickou a vědecky ověřenou zdravotní funkci. Například pozitivně ovlivňují fyzický nebo duševní stav. Pomáhá chránit před onemocněními nebo podporuje imunitu.

Známe je z obchodů

Při nákupech na ně všichni narážíme, jenom si neuvědomujeme, že jsou to funkční potraviny. **Nejčastěji se setkáváme s těmito druhy:**

Potraviny, do kterých jsou přidány složky, které mají příznivý vliv na lidské zdraví. Příkladem jsou probiotika a prebiotika v mléčných výrobcích nebo třeba vláknina a minerální látky v celozrnných těstovinách – semolinové těstoviny REJ nebo třeba pšeničné celozrnné chlebíčky Albert quality.

Potraviny s redukcí složek, které mohou mít nepříznivý vliv na lidské zdraví, jako jsou například rostlinné tuky se sníženým nebo minimálním podílem tuku – Flora Light nebo Rama linie. Například Flora Pro Activ prokazatelně snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Až tedy zase uvidíte potraviny s označením jako **„Obohaceno o ..."**, **„S nízkým obsahem ..."**, budete vědět, že se může jednat o zástupce funkčních potravin.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz